

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №90
г. Йошкар-Олы «Крепыш»
_____ Н.В. Попова
«__» _____ 2020 года

Примерное четырехнедельное меню

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»
с длительностью пребывания 10,5 часов
(сезон: осенне-зимний, возраст 3-7 лет)**

I неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 1 понедельник завтрак	Каша пшеничная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	8,8	27,4	208	3,38	ТТК №5
	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	*№392
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*1
		434	6,90	16,36	50,41	378	3,404	
2-ой завтрак	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
		195	1,74	0,42	38,27	161,10	0	
обед	Суп картофельный с горохом на говядине тушеной	250	5,5	5,25	16,25	134,75	5,75	* №81
	Котлеты мясо – картофельные по – хлыновски	80	8,16	6,48	6,19	118,99	1,2	Сборник рецептур 2004 года №454
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/4	5,7	0,8	31,2	164,07	0	*204,205
	Икра свекольная	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,42	*54
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	25,02	101,7	0,36	* №376
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		782	23,13	16,83	97,5	650,57	11,73	
полдник	Паренге перемеч (ватрушка с картофелем и луком)	100	10,5	10,3	55,3	356,7	6,7	ТТК №41
	Снежок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		280	16,26	15,70	61,60	462,90	7,24	
Итого за 1 день		1485,5	48,03	49,31	247,78	1652,17	22,374	
День 2 вторник завтрак	Суп молочный с крупой	250	6,2	6,38	21	164,75	1,1	* №94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	* №397
	Бутерброд с повидлом	40/10	2,49	3,93	27,56	156	0,1	*№2
		480	12,27	13,5	64,21	418,3	2,79	
2-ой завтрак	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		180	5,76	5,40	6,30	106,20	0,54	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	250/8	1,8	4,91	12,74	102,5	8,79	*№57, №106А Сборник рецептур 2004 года

	Тефтели мясные	80	5,88	6,46	7,45	111,5	0,57	*№286
	Томатный соус	50	0,6	2,1	4	37,25	1,2	*№348
	Капуста тушеная	150	2,97	5,57	14,24	118,5	24,56	*№132
	Горошек зеленый отварной	15	0,47	0,03	0,98	6	1,5	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №4
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	*№398
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		773	16,1	20,35	77,68	559,21	126,62	
полдник	Пудинг из творога с морковью	100	12	9,2	16,4	195	0,6	280 блюд для питания детей в детском саду и яслях №18/5,
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,96	30,45	0,09	*№351
	Чай с молоком	180/8	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	*№394
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		488	15,92	13,57	51,33	389,25	18,89	
Итого за 2 день		1598,2	50,40	52,82	199,69	1482,41	148,68	
День 3 среда	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	3,79	5,48	19,03	141	0	ТТК №11
завтрак	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №130
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/10	6,63	7,64	18,16	164,5	0,08	*№3
		444	13,16	17,66	54,56	426,21	6,70	
2-ой завтрак	Бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
	Вафля	30	0,96	0,84	24,33	102,6	0	
		210	6,72	6,24	30,63	208,8	0,54	
обед	Бульон из кур с гренками	250/25	1,20	0,01	1,34	10,25	0,5	*№108, 115
	Шницель куриный	70	15,27	5,91	12,54	152,71	0	ТТК №33
	Рагу из овощей	150	2,4	12,81	13,47	178,61	8,16	*137
	Огурец соленый	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	107/2
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	ТТК №36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		730	26,05	19,81	89,16	633,67	10,96	
полдник	Суфле морковно-яблочное (паровое) со сметаной	120/12	8,4	6,24	15,36	138	0,2	Сборник рецептур 2004 года №274
	Сок грушевый	180	0,72	0,58	19,87	81,94	23,4	
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		365	12,46	7,78	69,11	376,99	40,60	
Итого за 3 день:		1539	58,39	52	243,46	1645,67	58,80	

День 4 четверг	Каша кукурузная жидкая с маслом сливочным	200/4	3,4	0,06	8,8	210	0,44	ТТК №16
завтрак	Молоко кипяченое	180	3,06	2,72	5,06	56,67	1,37	*№400
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*№1
		429	8,91	10,33	28,48	402,67	1,81	
2-ой завтрак	Кефир	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		180	5,76	5,40	6,30	106,20	0,54	
обед	Суп картофельный с крупой, рыбой	250	2,5	2,79	17	103,25	8,25	*№80
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	*№258
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,32	109,8	14,52	*№321
	Икра морковная	80	0,72	3,67	8,7	74,96	4,09	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	10,44	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь),2013 №529
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		750	21,97	15,505	87,44	578,69	39,92	
полдник	Ватрушка королевская с творогом	130	50,58	19,38	31,2	358,81	0,35	ТТК №27
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	*№393
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		367	51,34	20,07	56,38	468,41	19,05	
Итого за 4 день:		1546	87,98	51,307	178,6	1555,97	61,654	
День 5 пятница	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	6,5	23,5	181,5	1,25	*№93
завтрак	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	*№397
	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	*№7
		470	16,01	12,99	56,27	406,55	2,76	
2-ой завтрак	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
	Крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
		190	6,68	6,81	13,07	147,96	0,54	
обед	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/8	2	5	16,5	120,75	7,52	*76
	Гуляш	120	16,68	7,8	4,8	158,4		Сборник рецептов 2004 года №437
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,7	7,8	42,6	279	0	ТТК №8
	Горошек зеленый отварной	15	0,47	0,03	0,98	6	1,5	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №4

	Компот из свежих плодов (из груш)	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	*№372
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		765,5	30,65	21,29	100,40	727,37	10,57	
полдник	Запеканка овощная	100	3,6	8,9	17,6	168	8,2	Сборник рецептур 2004 года №269
	Соус молочный	15	0,315	0,78	1,065	12,57	0,045	*№350
	Сок яблоко-персик	180	0	0	21,6	86,4	9,07	
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
		330	6,575	9,96	57,485	349,22	17,32	
Итого за 5 день:		1565,50	59,92	51,05	227,23	1631,10	31,19	
Итого за неделю:		7734	305	257	1097	7969	323	
Среднее значение за неделю:		1547	61	51	219	1594	65	
Содержание в %:			15	29	55			

II неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 6 понедельник	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	13	29,6	256	3,56	ТТК №24
завтрак	Чай - заварка	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	*№391
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,49	3,93	27,66	146	0,1	*№2
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
		439	7,25	17,02	57,332	404,54	3,84	
2-ой завтрак	Сок тыква-яблоко	180	1,8	0,17	5,18	30	18	
		180	1,8	0,17	5,18	30	18	
обед	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	9	*87
	Рулет с луком и яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138	2,45	*№295
	Рагу из овощей	150	2,4	12,81	13,47	178,61	8,16	*№137
	Огурец соленый	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	107/2
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,39	0,018	25,02	101,7	0,36	*№376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		715	34,8	30,2	81,61	697,77	20,72	
полдник	Булочка «Веснушка»	75	5,7	4,65	42,3	235,5	0,31	*№473
	Бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		255	11,46	10,05	48,60	341,70	0,85	
Итого за 6 день		1424	55,31	57,43	192,72	1474,01	43,41	
День 7 вторник	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	6,5	23,5	181,5	1,25	93
завтрак	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	*№130

	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*№1
		470	13,82	18,59	57,47	448,31	7,87	
2-ой завтрак	Снежок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		180	5,76	5,40	6,30	106,20	0,54	
обед	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/8	5,96	3,2	8,6	108,7	18,6	*№67, №106А Сборник рецептур 2004 года
	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	10,45	*№294
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,5	2,1	24,03	0,39	*№355
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011. №54
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		735,5	33,34	16,71	78,59	623,71	32,20	
полдник	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	10,55	5,1	5,6	110	0	Сборник рецептур 1994 года №309
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	*№398
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
		315	13,82	5,63	39,90	265,45	90,00	
Итого за 7 день		1549,5	66,74	46,33	182,26	1443,67	130,61	
День 8 среда	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200/4	3,4	10	15,6	168,6	3,56	*ТТК №11
завтрак	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	*№397
	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	*№7
		429	12,55	11,97	51,8	366,05	1,51	
2-ой завтрак	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
		195	6,24	5,82	18,47	157,50	0,54	
обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	2,25	5,05	12	102,25	0,5	*№86, 118, 108
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	12,34	10,3	23,87	237,75	9,9	*№302
	Капуста тушеная	50	0,99	1,855	4,745	39,5	8,185	*№132
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	ТТК №36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		750	20,21	20,375	86,025	609,64	20,65	
полдник	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	9,2	11,3	24,6	260	0	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2009 год. №190

	Сок яблочный	180	0,86	0,14	18,14	82,8	3,6	
		280	10,06	11,44	42,74	342,80	3,60	
Итого за 8 день:		1499,2	49,06	49,605	199,035	1475,99	29,305	
День 9 четверг	Каша рисовая жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	2,2	16,6	22	176	3,56	ТТК №10
завтрак	Молоко кипяченое	180(189)	3,06	2,72	5,06	56,67	1,37	400
	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/10	5,25	7,64	16,18	154,4	0,08	*№3
		434	10,51	26,96	43,24	387,07	5,01	
2-ой завтрак	Бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		180	5,76	5,40	6,30	106,20	0,54	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250/25	2,75	2,75	17	104,75	8,25	*82
	Биточки рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	*№255
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,15	*№321
	Икра свекольная	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,42	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛти принт, 2011. №54
	Компот из свежих плодов (из груш)	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	*№372
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		802,5	24,22	17,73	84,65	600,50	32,64	
полдник	Запеканка морковная с творогом	100	10,22	9,19	17,38	193	1,36	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 №154
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,65	2,38	40,09	0,08	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 №117
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,08	0,01	8,52	34,80	1,70	*№393
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		497	12,08	11,53	44,94	342,69	20,14	
Итого за 9 день:		1401,5	52,574	61,622	179,13	1436,46	58,329	
День 10 пятница	Каша «Дружба» -2 на молоке с маслом сливочным	200/4	6,6	8,4	36	241,2	0,9	ТТК №15
завтрак	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	130
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*№1
		424	13,17	20,49	69,97	508,01	7,52	
2-ой завтрак	Кефир	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
	Крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
		190	6,68	6,81	13,07	147,96	0,54	

обед	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	250/8	2	6,5	12,25	110	8,5	280 блюд для питания детей в детском саду и яслях. №14/2
	Жаркое по-домашнему	225	27,54	7,06	24,48	271,32	9,6	Сборник рецептур 2004 года №436
	Морковь отварная	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий-Пермь, 2013. 422/2
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		750,5	34,16	15,98	78,78	594,00	28,70	
полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19	*№229,230
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	*№398
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		490	18,78	12,07	66,27	448,25	107,19	
Итого за 10 день:		1615,5	72,79	55,35	207,50	1698,22	143,95	
Итого за неделю:		7490	296	270	961	7528	403	
Среднее значение за неделю:		1498	59	54	192	1506	81	
Содержание в %:			16	32	51			

III неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит.С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 11 понедельник	Каша пшенная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	4,6	1,3	40	237,4	3,38	ТТК №9
завтрак	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	№ 392
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,49	3,93	27,66	146	0,1	*№2
		434	7,138	5,242	76,05	417	3,5	
2-ой завтрак	Сок яблочный	180	0,86	0,14	18,14	82,8	3,6	
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
		195	1,34	0,56	30,31	134,10	3,60	
обед	Суп крестьянский с крупой на говядине тушеной	250	2,25	5,5	14,75	110	8	Сборник рецептур 1994 года №174/3
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	*№282
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/4	5,7	0,8	31,2	164,07	0	*№204,205
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делли принт, 2011. №54

	Компот из сушеных фруктов (из кураги)	180	0,39	0,018	25,02	101,7	0,36	*№376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		751,5	22,75	13,44	92,93	593,83	11,24	
полдник	Сдоба обыкновенная	90	6,98	4,25	47,07	253,8	0	*№115
	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		270	12,74	9,65	53,37	360	0,54	
Итого за 11 день		1495,5	43,97	28,89	252,66	1504,93	18,88	
День 12 вторник	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	6,5	23,5	181,5	1,25	*№93
завтрак	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №130
	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	*№7
		475	16,35	14,27	60,07	430,56	7,94	
2-ой завтрак	Бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		180	5,76	5,40	6,30	106,20	0,54	
обед	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/8	5,96	3,2	8,6	108,7	18,6	*№67, №106А Сборник рецептур 2004 года
	Рулет с луком и яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138	2,45	*№295
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,15	*№321
	Икра свекольная	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,42	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	10,44	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь), 2013 №529
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		785,5	22,47	20,27	75,24	598,71	54,06	
полдник	Пудинг из творога с морковью	100	12	9,2	16,4	195	0,6	280 блюд для питания детей в детском саду и яслях №18/5
	Соус молочный	30	0,63	1,56	2,13	25,14	0,09	*№350
	Сок грушевый	180	0,72	0,58	19,87	81,94	23,4	
		310	13,35	11,34	38,40	302,08	24,09	
Итого за 12 день		1610,7	57,93	51,28	180,01	1437,55	86,63	
День 13 среда	Каша ячневая жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	13	29,6	256	3,56	ТТК №24
завтрак	Молоко кипяченое	180	3,06	2,72	5,06	56,67	1,37	*№400
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*№1
		424	9,91	23,27	49,28	448,67	4,93	
2-ой завтрак	Кефир	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
	Пряник	30	1,46	1,44	20,54	103,84	0	
		210	7,22	6,84	26,84	210,04	0,54	

обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250/8	1,64	5,01	14,11	109,75	8,79	*№57, 108
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,27	11,05	12,44	198,7	0,59	*№305
	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,45	126,32	8,43	*№57
	Горошек зеленый отварной	15	0,47	0,03	0,98	6	1,5	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №4
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	ТТК №36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		723	22,04	22,34	84,59	638,87	20,86	
полдник	Котлеты морковные	100	8,34	6,06	21,97	175,22	0	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 №140
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,65	2,38	40,09	0,08	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007, №117
	Сок тыква-яблоко	180	1,8	0,17	5,18	30	18	
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		515	14,58	8,84	63,41	402,36	35,08	
Итого за 13 день:		1534	53,75	61,29	224,12	1699,94	61,41	
День 14 четверг	Каша манная жидкая с маслом сливочным	200/4	3,2	8,5	21	176	3,56	ТТК №12
завтрак	Чай с сахаром	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	*№393
	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/10	5,25	7,64	16,18	154,4	0,08	*№3
		436	8,534	16,15	45,7	365,2	5,344	
2-ой завтрак	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
	Крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
		190	6,68	6,81	13,07	147,96	0,54	
обед	Суп картофельный с крупой, рыбой	250	2,5	2,775	17	103,25	8,25	*№80
	Пудинг рыбный	130	16,89	7,62	20,83	218,3		ТТК №29
	Картофель отварной с маслом сливочным	120/4	2,34	4,52	18,42	133,4	16,8	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №125
	Огурец соленый	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	107/2
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	*№398
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		736,5	25,12	15,71	87,69	605,48	115,80	
полдник	Суфле из свеклы со сгущенным молоком	100/20	6,06	1,9	19,2	104,4	1,27	ТТК №41

	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		270	10,66	2,86	79,18	371,25	18,27	
Итого за 14 день:		1632,5	50,994	41,53	225,64	1489,89	139,954	
День 15								
пятница	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	21	165,5	1,25	*№94
завтрак	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	*№397
	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	*№7
		470	14,76	12,74	53,77	390,55	2,76	
2-ой завтрак	Бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		180	5,76	5,40	6,30	106,20	0,54	
обед	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	250/8	2,075	5,1	14,75	113,25	11,825	*№75, №106А Сборник рецептур 2004 года
	Голубцы ленивые	200	14,24	9,28	14,72	191,2		ТТК №40
	Свекла отварная с маслом сливочным	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, г.Пермь, 2013 год. №422/3
	Компот из свежих плодов (из груш)	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	*№372
	Вафля	45	1,44	1,26	36,5	153,9	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		770,5	21,26	18,20	103,34	649,07	23,98	
полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,15	247	0,24	*№237
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,96	30,45	0,09	*№351
	Чай с молоком	180/8	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	*№394
		350	21,29	16,20	34,68	369,85	1,75	
Итого за 15 день:		1590,5	63,07	52,54	198,09	1515,67	29,03	
Итого за неделю:		7863	274	254	1081	7648	336	
Среднее значение за неделю:		1573	55	51	216	1530	67	
Содержание в %:			14	30	57			

IV неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 16								
понедельник	Каша пшеничная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	8,8	27,4	208	3,38	ТТК №13
завтрак	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,58	1,75	18,6	100,8	0,37	*№396
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*№1
		424	9,43	18,10	60,62	444,80	3,75	

2-ой завтрак	Сок персиковый	180	0,58	0	29,66	122,4	10,8	
	Пряник	30	1,46	1,44	20,54	103,84	0	
		210	2,04	1,44	50,2	226,24	10,80	
обед	Суп с рыбными консервами	250	8,5	8,5	14,25	167,25	9	*87
	Котлета «Улыбка»	80	3,2	9,2	6,48	154,64	17,68	ТТК №30
	Рагу из овощей	150	2,4	12,81	13,47	178,61	8,16	*№137
	Горошек зеленый отварной	15	0,47	0,03	0,98	6	1,5	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №4
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,39	0,018	25,02	101,7	0,36	*№376
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		712,5	17,62	31,08	74,30	683,58	36,70	
полдник	Крокеты из моркови с изюмом	105	4,55	6,29	17,23	143,61	19,05	*№141
	Снежок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		340	10,99	12,37	40,19	324,61	36,59	
Итого за 16 день		1476,7	40,08	62,99	225,31	1679,23	87,84	
День 17 вторник	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200/4	8	9,92	28,72	236,4	1,72	ТТК №17
завтрак	Чай с сахаром	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	*№393
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,49	3,93	27,66	146	0,1	*№2
		424,2	10,54	13,86	64,77	416,00	1,84	
2-ой завтрак	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		180	5,76	5,40	6,30	106,20	0,54	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	250/8	1,64	5,01	14,11	109,75	8,79	*№57, №106А Сборник рецептов 2004 года
	Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №102
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,88	4,8	29,4	175,2	2,14	ТТК №7
	Икра свекольная	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,42	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		775,5	23,56	19,87	92,00	647,32	15,87	
полдник	Омлет с овощами	100	6,26	14,26	2,48	160	3	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 год. №220

	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	*№398
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
		342	9,53	14,79	36,78	315,45	93,00	
Итого за 17 день		1541,7	49,39	53,92	199,85	1484,97	111,25	
День 18 среда	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	*№235
завтрак	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,65	2,38	40,09	0,08	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 №117
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	*№397
	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/10	5,25	7,64	16,18	154,4	0,08	*№3
		444	25,27	23,31	58,44	556,29	1,79	
2-ой завтрак	Бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
		195	6,24	5,82	18,47	157,5	0,54	
обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250/25	2,1	3,25	12	87,25	5,75	*№85, 120,108
	Биточки рубленые из птицы паровые	80	11,63	10,88	7,23	173	0,35	*№306
	Капуста тушеная	150	2,97	5,57	14,24	118,5	24,56	*№132
	Огурец соленый	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	107/2
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	ТТК №36
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	*№213
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		777,5	24,7	24,98	69,53	606,92	32,96	
полдник	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0	* №275
	Свекла тушеная	120	1,96	3,6	9,8	98,54	1,52	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №61
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	*№393
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
		325	10,20	15,84	35,74	345,59	3,22	
Итого за 18 день:		1546,5	66,414	69,952	182,18	1666,3	38,51	
День 19 четверг	Каша манная жидкая с маслом сливочным	200/4	3,2	8,5	21	176	3,56	ТТК №12
завтрак	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №130
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*№1
		429	9,77	20,59	54,97	442,81	10,18	
2-ой завтрак	Кефир	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		180	5,76	5,40	6,30	106,20	0,54	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,5	5,25	15,5	135	11,25	*83

	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	*№258
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,15	*№321
	Икра морковная	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,42	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Компот из свежих плодов (из груш)	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	*№372
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		802,5	25,16	18,39	84,37	607,15	37,99	
полдник	Хачапури с сыром	90	12,17	11,81	28,62	281,83	0,28	ТТК №38
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
	Сок яблоко-персик	180	0	0	21,6	86,4	9,07	
		335	12,85	12,49	66,88	443,03	26,35	
Итого за 19 день:		1566,5	53,54	56,87	212,52	1599,19	75,06	
День 20 пятница	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	6,5	23,5	181,5	1,25	*№93
завтрак	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	*№392
	Вафля	30	0,96	0,84	24,33	102,6	0	
	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	*№7
		470	13,24	10,58	73,44	435,95	1,34	
2-ой завтрак	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		180	5,76	5,40	6,30	106,20	0,54	
обед	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/8	5,96	3,2	8,6	108,7	18,6	*№67, №106А Сборник рецептур 2004 года
	Жаркое по-домашнему	225	27,54	7,06	24,48	271,32	9,6	Сборник рецептур 2004 года №436
	Сельдь соленая	30	5,49	3,82	0,04	55,94	0	ТК №109
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		730,5	42,91	14,6	73,32	621,14	28,2	
полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	22,43	15,2	13,68	280,8	0,3	*№231
	Молоко кипяченое	180	3,06	2,72	5,06	56,67	1,37	*№400
		340	25,49	17,92	18,74	337,47	1,67	
Итого за 20 день:		1540,5	87,4	48,5	171,8	1500,76	31,754	
Итого за неделю:		7672	297	292	1046	7930	344	
Среднее значение за неделю:		1534	59	58	209	1586	69	
Содержание в %:			15	33	53			

*- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012.